



## **Нормы физического развития для детей дошкольного возраста**

**Автор Наполова Анна Николаевна**

**МБДОУ «Октябрьский ДС», воспитатель;**

**хутор Белогорский, Шолоховский район, Ростовская область**

Из статьи мы узнаем, что такое "нормы физического развития" для детей от 3 до 7 лет. Мы объясним, почему важно следить за ростом, весом, а также за развитием двигательных навыков. Вы узнаете, как эти показатели помогают оценить общее состояние здоровья ребенка. Цель – дать понятную информацию, которая поможет каждому ребенку, расти здоровым и крепким.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и сильным. Но как понять, соответствует ли развитие вашего малыша общепринятым нормам? Не стоит паниковать, если ваш ребенок немного отличается от сверстников – каждый ребенок индивидуален. Однако, существуют определенные ориентиры, которые помогут вам оценить, все ли идет своим чередом.

### **Что такое нормы физического развития?**

Нормы физического развития – это усредненные показатели роста, веса, а также развития двигательных навыков и других физических параметров, которые считаются типичными для детей определенного возраста. Эти

нормы разработаны на основе многолетних исследований и наблюдений за тысячами детей.

### **Важно помнить:**

- **Это не жесткие рамки:** Нормы – это ориентиры, а не строгие правила. Небольшие отклонения в ту или иную сторону – это совершенно нормально.
- **Индивидуальность ребенка:** Каждый ребенок развивается в своем темпе. На развитие влияют генетика, питание, образ жизни, условия окружающей среды и даже эмоциональное состояние.
- **Консультация с врачом:** Лучший способ оценить физическое развитие вашего ребенка – это регулярные визиты к педиатру. Врач сможет учесть все индивидуальные особенности и дать профессиональную оценку.

### **Основные показатели физического развития дошкольников:**

В дошкольном возрасте (от 3 до 7 лет) дети активно растут и развиваются. Вот на что стоит обратить внимание:

#### **1. Рост и вес:**

Эти показатели – одни из самых очевидных. Врачи используют специальные таблицы и графики, чтобы отследить динамику роста и набора веса.

- **Примерные ориентиры (могут сильно варьироваться):**
  - **3 года:** Рост около 95-100 см, вес около 14-16 кг.
  - **5 лет:** Рост около 105-110 см, вес около 18-20 кг.
  - **7 лет:** Рост около 120-125 см, вес около 22-25 кг.

**Важно:** Не сравнивайте своего ребенка с соседским или с картинками из интернета. Главное – это планомерный набор веса и рост, соответствующий возрасту. Резкие скачки или замедление роста могут потребовать внимания врача.

#### **2. Развитие двигательных навыков:**

Дошкольный возраст – это время активного освоения новых движений. Ребенок учится бегать, прыгать, лазать, бросать и ловить мяч, кататься на велосипеде.

- **Что должно быть характерно для дошкольника:**
  - **Уверенная ходьба и бег:** Ребенок может бегать без падений, менять направление движения.
  - **Прыжки:** Умеет прыгать на двух ногах, на одной ноге, через небольшие препятствия.
  - **Ловкость:** Может ловить и бросать мяч, попадать в цель.
  - **Координация:** Умеет управлять своим телом, выполнять более сложные движения.
  - **Самообслуживание:** Может самостоятельно одеваться, раздеваться, пользоваться столовыми приборами.

### 3. Развитие мелкой моторики:

Это навыки, связанные с движениями пальцев и кистей рук. Они очень важны для подготовки к письму и развития речи.

- **Что должно быть характерно для дошкольника:**
  - **Умение держать карандаш/ручку:** Правильный захват.
  - **Рисование:** Может рисовать простые фигуры (круги, линии), раскрашивать картинки, не выходя за контуры.
  - **Лепка:** Умеет лепить простые фигурки из пластилина.
  - **Конструирование:** Может строить из кубиков, собирать пазлы.
  - **Застегивание/расстегивание:** Умеет справляться с пуговицами, молниями, шнурками.

### 4. Развитие речи и артикуляции:

- Хотя это не совсем "физическое" развитие в чистом виде, правильное формирование речевого аппарата и артикуляции тесно связано с физиологией. Что должно быть характерно для дошкольника.
- **Четкое произношение звуков:** Ребенок должен произносить большинство звуков правильно, хотя некоторые шипящие или "р" могут еще формироваться.
- **Построение предложений:** Умеет строить простые и сложные предложения, рассказывать о событиях.
- **Понимание речи:** Хорошо понимает обращенную к нему речь, инструкции.

- **Словарный запас:** Активно пополняет свой словарный запас, использует новые слова.

## 5. Развитие органов чувств:

Зрение, слух, обоняние, осязание – все эти органы чувств продолжают совершенствоваться.

- **Что должно быть характерно для дошкольника:**
  - **Хорошее зрение:** Способность различать цвета, формы, детали на расстоянии.
  - **Хороший слух:** Умение различать звуки, их направление и источник.
  - **Развитое обоняние и осязание:** Способность различать запахи и текстуры.

## Когда стоит обратиться к врачу?

Не стоит впадать в панику при малейших сомнениях, но есть ряд признаков, которые могут потребовать консультации педиатра:

- **Резкое замедление или ускорение роста:** Если ребенок перестал расти или, наоборот, растет неестественно быстро.
- **Значительные отклонения в весе:** Как избыточный вес, так и недостаточная масса тела, которые не соответствуют росту.
- **Задержка в развитии двигательных навыков:** Если ребенок в возрасте 5-6 лет все еще неуверенно ходит, не умеет прыгать или ловить мяч.
- **Проблемы с мелкой моторикой:** Трудности с удержанием карандаша, неумение раскрашивать, собирать простые пазлы.
- **Заметные нарушения речи:** Если ребенок в 5-6 лет невнятно говорит, пропускает звуки или слова, имеет трудности с построением предложений.
- **Частые заболевания:** Если ребенок болеет слишком часто, это может быть связано с общим состоянием здоровья и иммунитета.
- **Отсутствие интереса к активности:** Если ребенок вялый, апатичный, не проявляет интереса к играм и движению.

## Как помочь ребенку развиваться правильно?

- **Сбалансированное питание:** Обеспечьте ребенка разнообразной и полезной пищей, богатой витаминами и минералами.
- **Физическая активность:** Регулярные прогулки, игры на свежем воздухе, занятия спортом – все это способствует гармоничному физическому развитию.
- **Развивающие игры и занятия:** Игры на развитие мелкой моторики, конструкторы, пазлы, рисование, лепка – все это стимулирует умственное и физическое развитие.
- **Режим дня:** Соблюдение режима сна и бодрствования очень важно для общего здоровья и восстановления сил.
- **Позитивная атмосфера:** Любовь, поддержка и внимание родителей создают благоприятную среду для развития ребенка.
- **Регулярные медицинские осмотры:** Не пропускайте плановые визиты к педиатру. Врач сможет своевременно выявить любые отклонения и дать необходимые рекомендации.

Помните, что каждый ребенок – это уникальная личность. Ваша задача как родителя – создать условия для его здорового и счастливого роста, наблюдая за его развитием и при необходимости обращаясь за профессиональной помощью. Главное – это любовь, забота и внимание к вашему малышу.